

Zonnebrand

Bescherm jezelf! Verbranden is onnodig én gevaarlijk

Zonnestralen op je huid voelen heerlijk. Vooral als het een poos slechter en kouder weer is geweest. Zon is ook belangrijk voor je. Je huid maakt vitamine D met behulp van zonlicht, dus is het zeker niet zo dat je je altijd compleet voor de zon moet verstoppen. Je moet alleen wel verstandig zonnen, want niet alle stralen van de zon zijn gezond. De UV-A en UV-B stralen kunnen je huid laten verbranden en stuk maken.



Huidtypes

Mensen op de hele wereld hebben verschillende kleuren huid. Al die kleuren zijn verdeeld in zes huidtypes.

- Huidtype 1: een zeer lichte huid, vaak met sproeten, rossig of lichtblond haar en blauwe ogen. Deze huid verbrandt zeer snel en wordt niet of nauwelijks bruin.
- Huidtype 2: een lichte huid, blond haar en lichte ogen. Deze huid verbrandt snel en wordt langzaam bruin.
- Huidtype 3: een licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar en vrij donkere ogen. Deze huid verbrandt niet zo snel en wordt makkelijk bruin.
- Huidtype 4: een lichtbruine huid, donker haar en donkere ogen. Deze huid verbrandt bijna nooit en bruint zeer goed.
- Huidtype 5: een bruine huid, donker haar en donkere ogen. Deze huid kan goed tegen de zon.
- Huidtype 6: een donkerbruine huid, donker haar en donkere ogen. Kan zeer goed tegen zon

Zoek op welke huidtype je hebt en je ga daar dan op de juiste manier mee om.

Zonnebrandcrème

Als je huidtype 1 t/m 3 hebt, moet je natuurlijk smeren om te voorkomen dat je verbrandt. Maar ook mensen met huidtype 4 t/m 6 kunnen schade oplopen als ze hun huid niet insmeren als ze de zon in gaan. Daarom zijn er allerlei soorten zonnebrandcrème te koop. Die zonnebrandcrèmes hebben altijd een nummer. We noemen dat de factor.

Factor 20 is eigenlijk de minste factor die je zou moeten kiezen. Je ziet in winkels ook lagere én hogere factoren. Dat houdt niet in dat die crèmes slechter of beter beschermen, het houdt in dat ze korter of langer beschermen. Zonnebrandcrème met factor 40 beschermt je dus twee keer zo lang tegen de zon als factor 20.

Het slimst is om iedere twee uur het smeren te herhalen. Zonnebrandcrème raakt namelijk uitgewerkt. Bovendien poets je de crème van je huid tijdens het spelen, aan- en uitkleden en afdrogen na het zwemmen. En niet afdrogen is ook niet verstandig, want druppels op je huid werken als een vergrootglas. Dan verbrandt je nog sneller!

Andere manieren van bescherming

Natuurlijk kun je jezelf nog beter beschermen tegen schadelijke zonnestralen. Denk bijvoorbeeld aan: kleding, een zonnebril en het tijdig opzoeken van de schaduw bijvoorbeeld onder een parasol. Verder is het ook heel verstandig in de zon je lippen extra te beschermen met een lippenbalsum met een zonfactor erin.

Zonnebrand en lippenbalsum met zonfactor zijn ook heel belangrijk tijdens het wintersporten! Want zon die reflecteert op de sneeuw, laat je huid ook heel makkelijk verbranden! En het is natuurlijk vooral je gezicht die tijdens de wintersport aan de zon blootstaat.